

KATARZYNA STAWIARSKA

Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński, Kraków  
Institute of Psychology, Jagiellonian University, Kraków  
e-mail: ka.stawiarska@gmail.com

Recenzja: Elias Aboujaoude (2012),  
*Wirtualna osobowość naszych czasów.*  
*Mroczna strona e-osobowości.*  
Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Publikacja autorstwa Eliasa Aboujaoude zatytułowana *Wirtualna osobowość naszych czasów. Mroczna strona e-osobowości* ukazała się w oryginale w 2011 roku pod tytułem *Virtually You: The Dangerous Powers of the E-Personality*, nakładem W.W. Norton Publishers. Książka otrzymała wyróżnienie New York Times Editor's Choice i doczekała się kilku tłumaczeń. Polski przekład przygotował Robert Andruszko, redakcji naukowej dokonał dr Krzysztof Krejtz, a książka została wydana przez Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Autor publikacji Elias Aboujaoude jest psychiatrą i doktorem nauk medycznych. Pracuje na co dzień na Uniwersytecie Stanforda, gdzie kieruje poradnią leczenia zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego i poradnią leczenia zaburzeń kontroli impulsów. W swojej pracy zawodowej i naukowej koncentruje się na zaburzeniu obsesyjno-kompulsywnym, uzależnieniach oraz problemach psychicznych związanych z korzystaniem z internetu. Zarówno zainteresowania autora, jak i jego praktyka kliniczna znajdują odzwierciedlenie w omawianej publikacji. Autor koncentruje się na problemach związanych z wkroczeniem rzeczywistości wirtualnej do naszego codziennego życia, pisząc głównie o przywołanej w tytule „mrocznej stronie e-osobowości”. Zwraca uwagę między innymi na pojawienie się nowych rodzajów uzależnień czy nowych typów zaburzeń osobowości. Prezentowane tezy ilustruje przykładami konkretnych pacjentów, anegdotami z życia znanych mu

osób, a także historiami nagłośnionymi przez światowe media. Píše przystępnym językiem, niekiedy stosując formy potoczne. Wszystko to sprawia, że publikacja ma charakter popularno-naukowy. Sięgnąć po nią mogą nie tylko specjaliści, lecz także szerokie grono odbiorców, zainteresowanych wpływem internetu na naszą codzienność. Pozycję tę można polecić szczególnie osobom, które spędzają dużo czasu on-line.

Książka składa się z dwunastu rozdziałów poprzedzonych wstępem, indeksu oraz przypisów, które zastępują spis literatury cytowanej. Dodatkowo w publikacji znalazł się Test Uzależnienia od Internetu Young wraz z instrukcją wykonania i krótką interpretacją wyników, dzięki któremu każdy czytelnik może samodzielnie ocenić, czy sposób, w jaki sam korzysta z internetu, nosi znamiona patologii.

W rozdziale pierwszym, zatytułowanym *E-osobowość*, autor stara się zdefiniować elektroniczną tożsamość. Nazywa ją naszym ambasadorem w świecie wirtualnym i stwierdza, że powstaje ona pod wpływem internetowych interakcji, jest budowana bezwiednie, stanowi coś więcej niż sumę części składowych i mimo braku realności okazuje się pełna życia. Wbrew pozorom nie jest sztucznym tworem, lecz ma rzeczywisty wpływ na życie jednostki i może modyfikować jej codzienne zachowanie – czego autor stara się dowiedzieć w kolejnych rozdziałach książki. Od naszej realnej osobowości elektroniczna tożsamość różni się przede wszystkim tym, że nie jest ograniczona starymi regułami zachowa-

nia, wymiany społecznej i etykiety, a nawet etyki sieciowej. Zdaniem autora e-osobowość jest mniej skrupowana, bardziej asertywna, mroczna i rozerotyzowana niż osobowość realna. Za przyczynę takiego stanu rzeczy Aboujaoude uważa „efekt rozhamowania sieciowego”, czyli chroniczną awarię, normalnego „układu hamulcowego”, który w zwykłych okolicznościach pomaga nam panować nad swoimi myślami i zachowaniami, a ulega rozregulowaniu za każdym razem, gdy otwieramy przeglądarkę internetową. Autor nie wyjaśnia jednak, co ma na myśli, pisząc o „układzie hamulcowym” – nasuwają się tu skojarzenie z funkcjami zarządzającymi. Dodatkowo w pierwszym rozdziale autor zauważa, że budowanie elektronicznej tożsamości przypomina rozdwojenie jaźni. Jak sam stwierdza: „Bezmyślne surfowanie w Internecie, bez żadnego namysłu czy planu oraz świadomości upływu czasu czy jakiegokolwiek zakotwiczenia w realnym świecie jest w naszej epoce bardzo powszechną odmianą dysocjacji” (s. 33). Podobnie jak w wypadku osobowości wielorakiej, tworzenie e-osobowości może w skrajnych przypadkach wywołać cierpienie u danej osoby. Zaabsorbowanie życiem w sieci w najgorszym wypadku może prowadzić do nienawiści do siebie, którą autor utożsamia z depresją, lub z drugiej strony, całkowitego pochłonięcia życiem wirtualnym, a więc pewnej formy psychozy.

W kolejnym rozdziale, zatytułowanym *Urojenia wielkościowe*, autor opowiada o początkach internetu, które porównuje z gorączką złota opanowującą Stany Zjednoczone. Podobnie jak XIX-wieczna Kalifornia, internet jawił się jako dziewiczy teren potencjalnie pełen bogactw. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych XX wieku i na początku nowego milenium na sprzedaży udziałów w początkującej firmie internetowej można było zyskać ogromną fortunę, nawet jeśli sama spółka nie przyniosła jeszcze żadnego zysku. Dziś także rzeczywistość wirtualna wydaje się nie mieć granic, przez co łatwo odnieść wrażenie, że można tu zyskać niewyobrażalne uznanie. Jak pisze autor: „mania wielkości, definiowana jako przesadna wiara we własną ważność i własne możliwości, wydaje się zawarta w kodzie genetycznym Internetu” (s. 45). Marzenia o spektakularnym sukcesie wspierane są przy-

kładami karier, jakie stały się udziałem zwykłych ludzi. Można tu przywołać choćby Marka Zuckerberga, który powołał do życia portal Facebook, a pomysł okazał się na tyle trafiony, że niemal z dnia na dzień uczynił drugorocznego studenta Harvardu multimiliardierem. Światowa sława Justina Biebera, piosenkarza i idola nastolatek, rozpoczęła się od amatorskiego filmu, który rodzice chłopca zamieścili na portalu YouTube. Ale nie tylko genialny projekt czy talent muzyczny zaprezentowany w sieci mogą przynieść natychmiastową popularność. Niekiedy przynosi ją z pozoru zupełnie absurdalny pomysł – przykładowo w 2008 roku jednym z najczęściej oglądanych w sieci filmów było czterominutowe amatorskie nagranie stworzone przez Matta Hardinga, na którym tańczy on w sześćdziesięciu dziewięciu miejscach na świecie. Autor nie był zawodowym tancerzem, a „New York Times”, komentując film, określił prezentowany taniec jako „delikatnie mówiąc, ekscentryczny”. Nie przeszkodziło to jednak, aby tancerz-amator zyskał swoje pięć minut. Zdaniem autora omawianej publikacji internet to moloch produkujący sławę, tyle że sława ta znika jeszcze szybciej, niż powstaje – jej przemijalność stanowi normę. Co może wynikać z urojeń wielkościowych, jakie stały się udziałem użytkowników internetu? Autor przestrzega przede wszystkim przed złudnym przekonaniem, że wszystko, co robimy w sieci, jest przyjemne i może przynieść jedynie korzyści, nie powodując żadnych kosztów. Na dowód przytacza wyniki raportu UCLA Internet Report z 2003 roku, wykazujące, że ponad 20% amerykańskich użytkowników internetu wydaje w sieci więcej pieniędzy, niż zamierza, oraz rezultaty badań prowadzonych w Sussex w Anglii (Dittmar, 2005), z których wynika, że 44% adolescentów w wieku od 16 do 18 lat to kompulsywni zakupowicze internetowi. Kiedy pieniądze stają się wirtualne, tracą na znaczeniu, przekonanie jednak, że w internecie można wszystko, na przykład wydać bez konsekwencji każdą sumę pieniędzy, może przynieść bolesne rozczarowanie.

W rozdziale trzecim, zatytułowanym *Narcyzm*, autor zapoznaje czytelników z nowym pojęciem „*narcissurfing*”, które zostało ogłoszone słowem roku 2007 w USA, a oznacza

obsesję na punkcie własnych śladów zostawianych w internecie. Narcystyczne surfowanie polega na ciągłym wyszukiwaniu w przeglądarkach internetowych informacji o sobie, żeby dowiedzieć się, jak i kiedy pojawiają się w internecie. To także celebrowanie liczby komentarzy czy „polubień” naszych postów, czy zdjęć zamieszczanych w serwisach społecznościowych. Krótko mówiąc, jest to zaabsorbowanie sobą, któremu oddajemy się w sieci. Aboujaoude uważa, że internet wzmacnia niektóre cechy, składające się na osobowość narcystyczną, powiększa nasze poczucie wyjątkowości i wzmacnia potrzebę podziwu ze strony otoczenia. Ponadto zdaniem autora internet przyciąga jednostki, które w realnym życiu cechują się wyższym poziomem narcyzmu. Stwierdzenie to znajduje poparcie w badaniach Laury E. Buffardi i W. Keitha Campbella (2008), z których wynika, że użytkownicy portali społecznościowych często cechują się wysokim narcyzmem, liczba osób narcystycznych w internecie przewyższa liczbę zaabsorbowanych sobą osób w populacji ogólnej, a jednostki bardziej narcystyczne są na podstawie swoich wirtualnych profili oceniane jako atrakcyjniejsze. Ponadto wyższy narcyzm sprzyja większej aktywności w sieci i częstszemu wchodzeniu w interakcje z innymi użytkownikami. Oznacza to, że przeciętny użytkownik ma do czynienia z siecią społecznościową, w której jednostki narcystyczne są nadreprezentowane, dlatego może odnieść wrażenie, że taka postawa jest pożądana, co sprawia, że normy ekspresji siebie, zarówno w wirtualnym, jak i realnym życiu, przesuwają się w stronę wyższej autoreklamy. Powstanie zaabsorbowanego sobą sieciowego Narcyza przyczyniło się do przejścia z „e-” na „i-” w przedrostkach adresów internetowych i nazwach elektronicznych aplikacji. „I-” w tym kontekście odnosi się do angielskiego słowa „ja” i sugeruje, że daną aplikację czy witrynę można dowolnie spersonalizować. Przykładowo kilka prostych ustawień wystarczy, aby w serwisie informacyjnym na pierwszej stronie wyświetlały się jedynie tematy, które nas interesują, z pominięciem tych, które nie są dla nas ciekawe. Ponadto większość witryn internetowych automatycznie śledzi nasze poczynania

w sieci, przez co reklamy, jakie docierają do nas, gdy na przykład przeglądamy serwis aukcyjny, są dopasowane do historii naszych wcześniejszych zakupów. Zaletą takiego stanu rzeczy jest kultura dostosowana do indywidualnych wymagań, wadą – większa „izolacja” i poczucie osamotnienia z jednej strony, spadek empatii u użytkowników internetu z drugiej (Haller, 2005).

Temat obniżonej wrażliwości na inne osoby jest kontynuowany w rozdziale czwartym, zatytułowanym *Zwykła codzienna niegodziwość*. Autor nazywa internet przestrzenią, w której panuje Freudowskie *Id*, a *Superego* zdezerterowało. Odwołując się do teorii psychoanalizy, pisze: „Współczesna wersja klasycznego freudowskiego pytania: co ci się śniło ostatniej nocy?, brzmi: co robiłeś w Internecie, gdy twoja żona poszła spać?” (s. 111), sugerując, że w wirtualnej przestrzeni budzi się ciemna, popędowa strona naszej natury. Internet daje anonimowość i pozwala na zawieszenie zasad etycznych rządzących postępowaniem, w jakiś sposób unieważnia umowę społeczną i sprzyja zachowaniom agresywnym, w tym cyberprzemocy. Badania nad cyberprzemocą wśród młodzieży pokazują, że dotyczy ona nawet 50% nastolatków i jest odbierana jako bardziej dotkliwa niż tradycyjne formy przemocy (Kowalski, 2008; Kowalski i wsp., 2010). W przeciwieństwie do przemocy doznawanej w świecie realnym, w wypadku cyberprzemocy agresor zwykle nie jest znany, a jego ataki mogą dosięgnąć w każdym miejscu i o każdej porze, wystarczy otworzyć okno przeglądarki internetowej na swoim telefonie. O cyberprzemocy znacznie trudniej też rozmawiać z rodzicami, gdyż nastolatki często boją się, że rezultatem takiej rozmowy byłoby odłączenie od internetu. Ponieważ kontakt ofiary i sprawcy jest zapośredniczony przez media, brakuje niewerbalnych sygnałów, które mogłyby łagodzić komunikat, wskazywać na sarkazm czy ironię. Sprawca ma mniejszy kontakt z bólem, jaki zadaje, przez co nie zawsze zdaje sobie sprawę, że zachowuje się w sposób agresywny, w swoim mniemaniu może tylko żartować. Agresja w sieci wynika częściowo z tego, że internet zapewnia anonimowość, nie bez znaczenia są jednak działania, jakie podejmują mło-

dzi ludzie on-line. Badania podłużne pokazują, że dzieci nawykowo grające w brutalne gry wideo są dwukrotnie bardziej agresywne od rówieśników (Anderson i wsp., 2008). Stała ekspozycja na drastyczne treści prowadzi także do zobojętnienia na krzywdę i okrucieństwo. Gdy na co dzień spotykamy się z naturalistycznymi obrazami zbrodni czy katastrof (a przecież w internecie bez trudu można natknąć się na filmy ukazujące np. egzekucje dokonywane przez terrorystów), potrzeba coraz silniejszych bodźców, aby wywołać obrzydzenie. Świat wirtualny może znieczulić nas na zło. Smutnym przykładem na poparcie tej tezy jest historia Abrahama Biggsa, dwiętnastolatka, który popełnił samobójstwo, transmitując je w internecie. Nagranie oglądało na żywo 181 osób, z których większość naśmiewała się z nastolatka i prowokowała go do odebrania sobie życia, dopiero po kilku godzinach ktoś zdecydował się wezwać pomoc. Zdaniem autora internet zaostrza problem samobójstwa, zwłaszcza wśród młodzieży. Istnieje wiele stron internetowych stanowiących instruktaż dla potencjalnego samobójcy, a zjawisko odbierania sobie życia po uprzednim sygnalizowaniu w sieci, że ma się taki zamiar, oraz poszukiwaniu informacji na ten temat, doczekało się nazwy „*Gogling suicide*”.

W rozdziale piątym, zatytułowanym *Impulsywność*, autor zwraca uwagę, że wraz z rozwojem internetu nastąpiło nasilenie impulsywnych zachowań, a nawet pojawienie się nowych ich form. Impulsywność w sieci dotyczy głównie e-maili, zakupów, hazardu i nawiązywania erotycznych kontaktów. Wspomniane już badania Helgi Dittmar (2005) z użyciem Skali Impulsywnego Kupowania pokazały, że impulsywne kupowanie dotyczy 44% adolescentów na co dzień korzystających z internetu, podczas gdy w populacji ogólnej wskaźnik ten wynosi 10%. Osoby osiągające wyższe wyniki na Skali Impulsywnego Kupowania przywiązywały także większą wagę do wartości materialnych, co sugerują rezultaty osiągane przez nie na Skali Wartości Materialnych. Wyniki kolejnych badań tej samej autorki (Dittmar, Long, Bond, 2007) pokazały, iż przyczynami robienia kompulsywnych zakupów on-line nie są ich łatwość i zyski ekonomiczne, ale korzyści związane z tożsamością,

takie jak wyższe poczucie własnej skuteczności czy przekonanie, że dzięki rzeczom kupionym w sieci zbliżamy się do naszego idealnego ja. Nie bez znaczenia jest też fakt, że gdy kupujemy on-line, transakcja przebiega pozornie bez udziału pieniędzy – nie mamy kontaktu z realną gotówką, a jedynie z cyframi na ekranie komputera. Podobnie rzecz się ma w wypadku internetowego hazardu, który tylko sprawia wrażenie mniej groźnego niż w realnym życiu. Hazard on-line różni się od tradycyjnego tym, że to zajęcie samotnicze, przez co podlega mniejszej kontroli ze strony otoczenia gracza. Ponadto nie istnieją ograniczenia chroniące młodzież przed internetowymi grami na pieniądze, a hazard on-line jest trudniejszy do kontrolowania, serwery można przenosić do różnych krajów, unikając przy tym konsekwencji prawnych. Jeśli zdamy sobie sprawę także z faktu, iż istnieje niewiele regulacji zabezpieczających uczciwość gry, a każde zalogowanie się imieniem i nazwiskiem oraz podanie numeru karty kredytowej na niezabezpieczonej stronie naraża nas na kradzież danych, to okazuje się, że internetowy hazard jest bardzo ryzykowny. Stwierdzono wyższe uzależnienie od hazardu w populacji osób grających on-line. Sondaże pokazują, że odsetek patologicznego hazardu wśród osób grających w różne gry wynosi około 0,6%, ale liczba ta wzrasta do 5%, jeśli zawężymy grupę jedynie do graczy internetowych. Ponadto osoby grające w gry internetowe są młodsze i z tej racji bardziej podatne na uzależnienie.

W kolejnych dwóch rozdziałach autor rozwija temat impulsywności pojawiającej się w obszarze języka oraz w kontekście nawiązywania erotycznych relacji. W rozdziale szóstym, zatytułowanym *Infantylna regresja i tyrania emocjonu*, Aboujaoude skupia się na zmianach, jakie zaszły w języku pod wpływem pojawienia się elektronicznych komunikatorów. Zauważa on, że te same prawa dotyczą pisania esemesów oraz wysyłania wiadomości za pośrednictwem internetu, dlatego dane z badań nad esemesami można uogólniać na proces wysyłania e-maili, stosowania komunikatorów w serwisach społecznościowych i prowadzenia konwersacji na chatach. Zdaniem autora podstawową cechą wymiany myśli w internecie jest szyb-

kość. W esemesie czy na chacie można swobodnie łamać zasady gramatyki, omijać zwroty konwencjonalne, wprowadzać skróty lub akronimy, słowem, pozwalać sobie niemal na każde odstępstwo od norm, jakie znamy z języka stosowanego na co dzień. Jedyne grzech, który nie zostanie wybaczone, to zwleknięcie z odpowiedzią, gdyż może być odebrane jako brak szacunku. „Możemy być niechlujni i możemy być szczerzy, ale musimy być szybcy”, pisze Aboujaoude (s. 141). W języku internetu pojawiają się neologizmy, a styl jest żartobliwy i ortograficznie ułomny. Aby przyspieszyć proces formułowania odpowiedzi, Internauci stosują skrócone formy, na przykład *probs* zastępuje słowo *probably* – prawdopodobnie, *dorbs* zastępuje *adorable* – cudowny. Inną metodą usprawniania komunikacji jest stosowanie akronimów. Przykładowo, jak podaje autor, numer 143 oznaczać może „I love You” – każda z cyfr odnosi się do liczby liter w danym słowie; inny akronim: PAL oznacza „*parents are listening*” – rodzice słuchają. Konsekwencją takiego przyspieszenia komunikacji jest zanikanie chwil ciszy, przerw w rozmowie, które pozwalają na refleksję i namysł poznawczy. Dodatkowo esemesy i sieciowy żargon, wywołując obsesję na punkcie szybkości, odcieleśniają nasze słowa, oddzielając to, co chcemy powiedzieć, od mowy naszego ciała i mimiki twarzy. Sposobem na wypełnienie tej luki są w pewnym sensie znaki obrazkowe, czyli emotikony. Słowo *emotikon* powstało przez zestawienie wyrazów *emotion* – emocja, oraz *icon* – symbol. Emotikony mają w zamierzeniu wyrażać treści emocjonalne, zdaniem autora publikacji są one jednak najbardziej infantylnym elementem języka internetu, który pełni funkcję wypełniania czasu i miejsca. Zdaniem autora ceną, jaką płacimy za uproszczenia w komunikacji za pośrednictwem przez środki elektroniczne, jest brak porozumienia – coś w rodzaju wieży Babel w przestrzeni wirtualnej. Badania prowadzone przez Justina Krugera i współpracowników (2006) pokazały, że badani nie potrafili odróżnić wypowiedzi sarkastycznej od poważnej, jeśli była ona wysłana poprzez e-mail. Wielu autorów, wśród nich Sergio Costa (2006) i Louis Menand (2008), uznaje, że pojawienie się zar-

gonu internetowego to ogromny krok wstecz w dziedzinie komunikowania się. Można jednak, tak jak David Crystal (2006), dostrzec pozytywne strony tego zjawiska. Konwersacja w internecie wymaga od nas twórczości, co także przyczynia się do ćwiczenia zdolności poznawczych. Pozostałą część rozdziału autor poświęca grom internetowym, których popularność upatruje w chęci dokonania regresji do czasów dzieciństwa. Pisze: „gdy jesteśmy on-line, ponownie przeżywamy mniej skomplikowaną fazę życia, kiedy to odpowiedzialność i dojrzałość były odległymi kamieniami milowymi rozwoju” (s. 129).

W rozdziale siódmym, zatytułowanym *Rekalibracja miłości i seksu*, autor zauważa, że wraz z pojawieniem się internetu nastąpił rozkwit portali randkowych. Coraz więcej ludzi wierzy, że w sieci znajdzie partnera, który będzie idealnie odpowiadał ich wyobrażeniom i potrzebom. Sondaż Match.com z 2010 roku pokazywał, że już jedna piąta spośród ankietowanych par żyjących w nieformalnych związkach i jedna szósta małżeństw poznała się w sieci. Miejsce zainicjowania związku tylko pozornie nie ma znaczenia. Z badań z użyciem Skali Miłości Rubina wynika, że w związkach internetowych (także tych, które przeniesiono do życia realnego) poziom intymności jest istotnie niższy (Lavooy i wsp., 2007). Charakterystyczne dla relacji biorących swój początek w internecie jest szybkie tempo zawierania znajomości i tworzenia pierwszego wrażenia. Ponadto istnieje duże prawdopodobieństwo, że podczas spotkania z partnerem poznanym w sieci dojdzie do kontaktu seksualnego bez stosowania środków ostrożności, można więc stwierdzić, że internet przyczynia się do podejmowania ryzykownych zachowań w sferze seksualnej wraz z ich konsekwencjami, takimi jak niepożądana ciąża czy choroby weneryczne. Na dowód powyższych stwierdzeń autor przytacza wyniki badań nad kobietami, które logowały się na portalach randkowych. Wynika z nich, że spośród 740 badanych osób 568 spotkało się z mężczyzną poznanym on-line, z czego 30% podjęło aktywność seksualną już na pierwszym spotkaniu, a w tej grupie aż 23% zdecydowało się na seks bez żadnego zabezpieczenia (Padgett,



2007). Jeszcze bardziej niepokojące są wyniki sondażu przeprowadzonego w grupie nastolatków i młodych dorosłych na zlecenie National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy (2008). Według uzyskanych danych 22% nastoletnich dziewcząt i 18% nastoletnich chłopców przyznaje się do wymiany treści seksualnych, na przykład zamieszczania swoich nagich zdjęć, w internecie. Tego typu zachowania są jeszcze częstsze w grupie osób między 20 a 26 rokiem życia – wskaźniki wynoszą odpowiednio 36% dla kobiet i 31% dla mężczyzn. Ponadto jedna trzecia z badanych osób przyznała się do oglądania seksualnie dwuznacznych treści przeznaczonych dla kogoś innego, co pokazuje, jak łatwo prywatne dane mogą trafić w niepożądane ręce. Sondaż ten jeszcze raz dowodzi, że w dziedzinie relacji intymnych internet sprzyja dużej impulsywności i promiskuityzmowi, które mogą się okazać brzemiennie w skutkach. Świat wirtualny jest przesycony erotyzmem. Ponad jedna trzecia treści zawartych w internecie ma charakter pornograficzny, przeciętny użytkownik spędza piętnaście minut dziennie, obcując z pornografią, jedna czwarta zapytań w wyszukiwarkach internetowych dotyczy pornografii. 30% internautów przyznaje, że było narażonych na niechcianą ekspozycję treści pornograficznych w internecie. Nadmiar seksu w sieci może skutkować niemożnością ochrony dzieci i młodzieży przed nieodpowiednimi dla nich treściami. Ponadto zalew treści erotycznych i pornograficznych przyczynia się do przeformułowania ideału piękna, jaki funkcjonuje w społeczeństwie, i zupełnego oderwania go od rzeczywistości. W sieci bardzo łatwo jest manipulować obrazem piękna, a stała ekspozycja na sztuczne, wykreowane przez grafikę obrazy może się przyczynić bądź to do znacznego obniżenia poczucia własnej atrakcyjności, bądź do negatywnej oceny swojego partnera.

W rozdziale ósmym, zatytułowanym *Złudzenie wiedzy*, poruszono temat zmian, jakim podlegają nasze procesy poznawcze i stosunek do wiedzy, gdy spędzamy dużo czasu w sieci. Zdaniem autora internet zmienił sposób podejścia do treści pisanej, a ponieważ głównym filarem naszej wiedzy jest czytanie, wraz z pojawieniem się świata wirtualnego uległ modyfikacji

sposób porządkowania informacji. W przeciwieństwie do czytelników mających do czynienia z drukowaną książką, 79% czytelników w sieci przeczesuje zawarte tam treści, zamiast czytać słowo w słowo (Nielsen, 2005). Użytkownicy internetu nie skupiają się na jednej przeglądanej stronie, lecz przeskakują ze strony na stronę, wybierając tylko interesujące ich treści, starając się, jak najszybciej dotrzeć do ciekawej informacji. Według badań zleconych przez British Library (2008), podobnie odnoszą się do pisanych treści nie tylko przeciętni użytkownicy, ale także uczeni – profesorowie, wykładowcy czy doktorzy szukający informacji w artykułach badawczych. 60% z nich ogląda nie więcej niż trzy strony czasopisma, a 65% nigdy nie wraca do przeglądanego artykułu, żeby pogłębić lekturę. Można się zastanowić, jakie konsekwencje dla naszej uwagi ma przyzwyczajenie się do takiego sposobu czytania. Zdaniem autora coraz trudniej jest nam zatopić się w lekturze, poszukujemy ciągłej stymulacji, zwrotów akcji i dygresji. W kilku badaniach dowiedziono istnienia związku między nadmiernym używaniem internetu a ADHD. Jedno z nich pokazało, że 33% cierpiących na ADHD jest uzależniona od Internetu (Yoo i wsp., 2004). Z innych badań wynika, że wśród osób uzależnionych od internetu 32% ma ADHD, podczas gdy w grupie nieuzależnionej odsetek cierpiących na deficyty uwagi wynosi 8% (Ko i wsp., 2008). Ponadto przeskakiwanie między stronami WWW w poszukiwaniu tylko najistotniejszych informacji sprawia, że wiemy bardzo mało o bardzo wielu sprawach. Nasza wiedza staje się powierzchowna i nieugruntowana, straciła także na wartości, przestała być towarem deficytowym, dostępnym tylko nielicznym. Internet nieustannie zalewa nas ogromną falą informacji. Zatarła się granica między producentem i konsumentem informacji, każdy może się wypowiedzieć, każdy może pełnić funkcję dziennikarza obywatelskiego lub internetowego reportera. Wszystkie głosy, niezależnie od wykształcenia czy doświadczenia, mają taką samą wagę, przez co powstaje „demokratyczne bagno treści wytwarzanych przez tłum” (s. 195). W konsekwencji, aby znaleźć rzetelną i prawdziwą informację trzeba przedzierać się przez

gąszcz bezwartościowych treści, a wygrywa ten, kto potrafi tego dokonać szybciej i sprawniej. Ponieważ więcej doświadczeń ze światem wirtualnym mają młodsze pokolenia, następuje odwrócenie relacji wychowawczej – dzieci uczą swoich rodziców zasad użytkowania sieci.

W kolejnym rozdziale, zatytułowanym *Uzależnienie od Internetu*, autor zastanawia się nad możliwością oficjalnego uznania uzależnienia od internetu za odrębną jednostkę diagnostyczną. Rozdział powstał jeszcze przed wydaniem DSM-V, w którym wyszczególniono uzależnienie od gier komputerowych. Aboujaoude zauważa, że temat uzależnienia od internetu wzbudza liczne kontrowersje w środowisku. Trudno wyrazić, czy jest to odrębne zaburzenie, czy też nowy sposób przejawiania się starych zachowań. Przeciwnicy włączenia uzależnienia od internetu do kolejnego wydania DSM argumentują, że świat wirtualny jest czymś w rodzaju igły lub podajnika, który zapewnia łatwy dostęp do niewyobrażalnej ilości nagród i przyjemności, i tak jak nie uzależnia wrażenie wkłuwania igły, tylko heroina, podobnie nie uzależnia internet, lecz zakupy, hazard czy pornografia, które mogą być „wstrzykiwane” w dowolnym miejscu i porze (Miller, 2007). Aboujaoude jako zwolennik uznania uzależnienia od internetu za osobne zaburzenie twierdzi, że przestrzeń wirtualna nadaje starym zachowaniom nowe cechy, takie jak anonimowość, nieustanny kontakt z innymi, poczucie wszechmocy i możliwość ponownego samookreślenia, co razem może zmienić utartą czynność w coś nowego. Przytacza przykłady osób, które przejawiały problemowe zachowania, takie jak chociażby niemożność powstrzymania się od zakupów jedynie w sytuacji bycia on-line. Zgadza się jednak z twierdzeniem, że istnieje konieczność dookreślenia uzależnienia od internetu i odróżnienia go od innych zaburzeń. Należy się na przykład zastanowić, czy uzależnienie od gier wirtualnych, zakupów przez internet i nieustanne sprawdzanie statusów znajomych na portalach społecznościowych należą do jednej kategorii, czy są to zupełnie odrębne problemy. Ponadto trzeba odróżnić nałóg internetowy od zaburzeń kompulsywnych, lęku społecznego czy depresji, które mogą skutkować wycofaniem się z życia społecznego i spędzaniem

dużej ilości czasu przed komputerem. Zdaniem autora mimo braku dookreślenia samego zaburzenia wielu ludzi cierpi z powodu nadmiernego zaabsorbowania siecią. Sondaż Aboujaoude z 2006 roku pokazał, że 4–14% populacji ogólnej przejawia oznaki problemowego używania internetu. Większy odsetek dotyczy ludzi młodych, którzy częściej otaczają się mediami elektronicznymi. W dalszej części autor zastanawia się nad skutecznymi metodami leczenia nałogu internetowego. Wśród sposobów, które jak dotąd wydają się skuteczne, wymienia farmakoterapię z użyciem leków z grupy SSRI, podnoszących poziom serotoniny w mózgu, programy typu „Anonimowi Alkoholicy” i nowe zastosowanie terapii poznawczo-behawioralnej. Na koniec zastanawia się nad możliwością leczenia uzależnienia od internetu przez internet. Jak stwierdza, każdy uzależniony od internetu prędzej czy później spróbuje dokonać autodiagnozy za pomocą wyszukiwarki Google.

W rozdziale dziesiątym, zatytułowanym *Koniec prywatności*, autor pisze o swobodzie, z jaką internauci traktują zamieszczanie w sieci informacji na swój temat. Podaje przykład serwisu społecznościowego Facebook, na którym wiele osób zamieszcza takie dane, jak adres, numer telefonu, szczegółową historię edukacji, prywatne zdjęcia i tym podobne. Wydaje się, że wirtualny narcyz, jakim często staje się użytkownik internetu, postępuje tak, jakby nie obowiązywała go granica „zbyt wielu informacji” na swój temat, których może udzielić innym, aby nie wprawić ich w zakłopotanie. Bez skrupowania pisze na swoim facebookowym profilu, jakie ma plany na weekend, co sądzi o swojej pracy, a nawet co zjadł na śniadanie, jakby nie zdając sobie sprawy, że ogromna rzesza ludzi, w tym pracodawca, rodzice czy potencjalni włamywacze mogą bez trudu przeczytać każdy jego wpis. Tymczasem kolejne sondaże pokazują, że specjaliści od rekrutacji rutynowo wpisują do wyszukiwarki nazwiska kandydatów w celu ich weryfikacji (według sondażu ExecuNet 35% badanych wyeliminowało kandydata tylko na podstawie informacji znalezionych w internecie). Zdaniem Aboujaoude sieciowy ekshibicjonizm stanowi zagrożenie dla procesu indywiduacji (któ-

ra zakłada m.in. umiejętność ochrony swojej prywatności) i uniemożliwia wyraźne nakreślenie granicy między „ja” i „innymi”. Ponadto w omawianym rozdziale autor zwraca uwagę, że nawet jeśli dbamy o naszą prywatność w sieci, powinniśmy mieć świadomość, że nigdy nie jesteśmy anonimowi – tak prozaiczna czynność jak wpisanie hasła do wyszukiwarki zawsze zostawia ślad, który może być odczytany przez innych. Dowodem na to jest nagłośniony w mediach przypadek z 2006 roku, kiedy to jedna ze spółek w USA udostępniła do celów naukowych szczegółowy rejestr wyszukiwań 650 tysięcy anonimowych użytkowników. Szybko okazało się, że użytkownicy mogli być łatwo zidentyfikowani i do wielu z tych osób dotarły ogólnokrajowe media, ujawniając ich dane i odzierając z prywatności. Robiąc zakupy przez internet, wypełniając elektroniczne ankiety, rozwiązując dostępne w sieci psychotesty, często nieświadomie udzielamy zgody na przekazywanie naszych danych zainteresowanym podmiotom, na przykład reklamodawcom. Wchodząc do Internetu, płacimy wysoką cenę – cenę naszej prywatności, a zdaniem autora to właśnie prywatność jest dowodem cywilizacji. Konkludując za autorem: „szczegółowy i nieusuwalny zapis naszego życia w Internecie stanowi zagrożenie dla naszej psychicznej autonomii, dla naszej kontroli nad własną reputacją i dziedzictwem oraz, jak się wydaje, dla samej cywilizacji” (s. 241).

Rozdział jedenasty nosi tytuł *Zatrzymywanie czasu, przechowywanie wspomnień*. Kontynuowane są w nim wątki poruszone w rozdziałach dotyczących procesów poznawczych oraz kwestii prywatności. Autor zwraca uwagę na fakt, że internet nie zapomina, każda informacja, jaką zamieścimy w sieci, pozostanie tam na zawsze lub usunięcie jej będzie wymagało ogromnego wysiłku. Przykładowo usunięcie konta na Facebooku jest ekstremalnie trudne, aby tego dokonać należy linijka po linijce usunąć wszelkie zamieszczone treści, usunąć wszystkich znajomych, następnie wysłać prośbę do administratora, która dopiero po trzydziestu dniach może zaowocować zawieszeniem (nie zamknięciem) konta. Serwis nadal jednak będzie przechowywał nasze dane na swoich serwerach. Inne por-

tale także zastrzegają sobie prawo do przechowywania zamieszczanych na nich treści, poza tym sami użytkownicy, kopiując i rozsyłając niezliczoną ilość razy różne informacje, obdarzają je nieśmiertelnością. Konsekwencje takiego stanu rzeczy mogą być szczególnie przykre dla ofiar cyberprzemocy. Jeśli uwłaczające godności osobistej filmy, zdjęcia czy komentarze ciągle istnieją w przestrzeni wirtualnej, może to wywoływać lub nasilać objawy zespołu stresu pourazowego, gdyż ofiara ciągle natyka się na ślady tego, co ją spotkało, i nie ma szansy zapomnieć. W dalszej części rozdziału autor skupia się na zmianach, jakie zachodzą w naszych procesach pamięciowych. Z jednej strony, ponieważ wszystko można znaleźć w sieci, przestajemy ćwiczyć pamięć i tworzymy coraz mniej trwałych śladów pamięciowych dotyczących istotnych faktów, zamiast tego googlujemy je. Z drugiej strony nadmiar informacji, jakimi zalewa nas internet, sprawia, że co chwilę uaktualniamy nieistotne wspomnienia, wykorzystując zasoby poznawcze, które mogłyby być lepiej spożytkowane. Ostatnia kwestia rozważana w omawianym rozdziale to zmiana sposobu przeżywania czasu i naszego stosunku do niego. Internet umożliwił pracę zdalną, wykonywaną w domu, w porach, które są dla nas wygodne. Kosztem jest jednak wolny czas, którego w praktyce mamy coraz mniej. Zdaniem autora jeśli pracujemy on-line, praca nigdy się nie kończy. Internet nigdy nie śpi, zaciera się granice oddzielające dni robocze od weekendu, dzień od nocy, w rezultacie nie ma podziału na czas pracy i czas odpoczynku. Z drugiej strony coraz częstsza i powszechnie akceptowana praktyką jest korzystanie z internetu dla celów prywatnych w godzinach pracy. Przeciętny internauta jednocześnie odpisuje na ważne maile, sprawdza swoją tablicę na Facebooku i przegląda serwisy informacyjne. Co ciekawe, rzadko kiedy takie postępowanie wpływa na efektywność, zwłaszcza jeśli część pracy można zabrać do domu i dokończyć zdalnie. Podsumowując, czas spędzony w internecie to wieczne teraz, wypełnione wielozadaniowością.

Rozdział dwunasty, zatytułowany *Wirtualizm, czyli sztuka bycia bardziej rzeczywistym niż się jest w rzeczywistości*, stanowi podsu-



owanie wcześniejszych rozważań. Poprzez wirtualizm, autor rozumie sytuację, w której zacierają się granice między e-osobowością i osobowością, światem realnym i wirtualnym. Jego zdaniem rozwój technologii prowadzi do jeszcze większego zespolenia rzeczywistości realnej i wirtualnej, jeszcze większej wielozadaniowości i mniejszej gwarancji prywatności. Na koniec zastanawia się nad możliwościami kontroli przestrzeni wirtualnej przez instytucje państwowe, zachęca też rodziców, aby czuwali nad aktywnością swoich dzieci w sieci. W końcu apeluje do każdego czytelnika o ostrożne, świadome i przede wszystkim samoświadome postępowanie w internecie. Jak stwierdza, dopiero włączenie mechanizmów samokontroli sprawi, że jako osoby wirtualne osiągniemy pełnoletność.

Jak starano się zaprezentować wyżej, omawiana publikacja jest niezwykle bogata w treści. Autor porusza aktualne tematy, pisze o sprawach kontrowersyjnych, które każą zastanowić się nad kondycją współczesnego świata. Przytacza rzetelne dane, powołuje się na aktualne wyniki badań, nie zapomina także o teoriach klasycznych. Zaletami książki są jej przystępny język, narracja okraszona licznymi przykładami i anegdotami, która ułatwia skupienie uwagi na lekturze. Pewną słabością jest sposób cytowania innych autorów. Przywołując wyniki badań, Aboujaoude nie zawsze podaje nazwisko

badacza w samym tekście, wnikliwy czytelnik znajdzie jednak szczegółowe dane w przypisach na końcu książki, przygotowanych w ten sposób, że do każdego rozdziału dołączono listę cytowanych pozycji, według kolejności pojawiania się w tekście. Każde cytowanie rozpoczyna się od podania numeru strony, na której odwoływano się do danego autora, następnie przywołania fragmentu tekstu i dopiero po tym podane są dane bibliograficzne. Taki sposób przygotowania bibliografii może być pewnym utrudnieniem dla osób, które pragną pogłębić wiedzę na tematy poruszane w książce. Autorowi można także zarzucić jednostronność, skupienie tylko na negatywnym wpływie internetu na osobowość z pominięciem potencjalnych korzyści, jakie wynikają z rozwoju technologii. Jego ambicją nie było jednak wyczerpanie tematu wpływu internetu na osobowość, lecz ukazanie zagrożeń i ostrzeżenie odbiorców przed patologicznym oddziaływaniem rzeczywistości wirtualnej. Nie zaprzecza on istnieniu pozytywnego działania internetu na „Ja”, niemniej nie ono stanowi przedmiot jego badań. Podsumowując, omawiana publikacja jest pozycją zdecydowanie godną polecenia każdemu, dla kogo korzystanie z internetu stało się codziennym nawykiem. Lektura z pewnością skłoni czytelnika do większej autorefleksji i sprawi, że stanie się on bardziej samoświadomym internautą.

## BIBLIOGRAFIA

- Anderson C.A., Sakamoto A., Gentile D.A., Ihori N., Shibuya A., Yukawa S., Naito M., Kobayashi K. (2008), Longitudinal effects of violent video games on aggression in Japan and the United States. *Pediatrics*, 122, 5.
- British Library (2008), Information behaviour of the researcher of the future, [http://www.bl.uk/news/pdf/google\\_gen.pdf](http://www.bl.uk/news/pdf/google_gen.pdf) (dostęp: 7 października 2009).
- Buffardi L.E., Campbell W.K. (2008), Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1303–1314.
- Costa S.R. (2006), The construction/appropriation of writing in the classroom of the „fundamental” school and in the internet chat. *DELTA*, 22, 1, 159–175.
- Crystal D. (2006), *Language and the internet*, Cambridge University Press.
- Dittmar H. (2005), Compulsive buying – a growing concern? An examination of gender, age and endorsement of materialistic values as predictors, *British Journal of Psychology*, 96, 4, 467–491.
- Dittmar H., Long K., Bond R. (2007), When a better self is only a button click away: Associations between materialistic values, emotional and identity-related buying motives, and compulsive buying tendency online. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 3, 334–361.

- Haller S. (2005), iPod era of personal media choices may be turning us into an iSolation nation, <http://www.azcentral.com/arizonarepubli...e0912.html> (dostęp: 8 stycznia 2010).
- Ko C.H., Yen J.Y., Chen C.S., Chen C.C., Yen C.F. (2008), Psychiatric comorbidity of internet addiction in college students: An interview study. *CNS Spectrums*, 13 (2).
- Kowalski R.M. (2008), Cyber bullying: Recognizing and treating victim and aggressor. *Psychiatric Times*, 25, 45–47.
- Kowalski R.M., Limber S.P., Agaston P., W. (2010), *Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży*. Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Kruger J., Epley N., Parker J., Ng Z.-W. (2006), Egocentrism over e-mail: Can we communicate as well as we think? *Journal of Personality and Social Psychology*, 89 (6), 925–936.
- Lavooy M.J., Scott V.M., Mottarella K.E. (2007), Does virtual intimacy exist? A brief exploration into reported levels of intimacy in online relationships. *CyberPsychology & Behavior*, 9 (6), 759–761.
- Menand L. (2008), Thumbspeak: Is texting Here to stay? *The New Yorker*, <http://www.newyorker.com/magazine/2008/10/20/thumbspeak> (dostęp: 6 października 2009).
- Miller M.C. (2007), Questions & answers. Is „Internet addiction” a distinct mental disorder? *Harvard Mental Health Letter*, 24 (4), 8.
- National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy (2008), <https://thenationalcampaign.org> (dostęp: 7 października 2009).
- Nielsen J. (2005), Why web users scan instead of read, <http://www.nngroup.com/articles/why-web-users-scan-instead-reading/> (dostęp: 7 października 2009).
- Padget P.M. (2007), Personal safety and sexual safety for women using online personal ads, *Sexuality Research and Social Policy: Journal of NSRC*, 4 (2) 27–37.
- Yoo H.J., Cho S.C., Ha J., Yune S.K., Kim S.J., Hwang J., Chung A., Sung Y.H., Lyoo I.K. (2004), Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry Clinical Neuroscience*, 58 (5), 487–494.